



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

1 212 ocen

Szkolenie: Podstawy dietyki w pracy trenera personalnego

Numer usługi 2026/05/07/176672/3544637

- 📍 Łódź
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 13.06.2026 do 14.06.2026

1 771,20 PLN brutto

1 440,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

81,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Dietetyka
Grupa docelowa usługi	<p>Grupa docelowa usługi to:</p> <ul style="list-style-type: none"> osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje osoby zainteresowane aktywnością fizyczną i dietetyką
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	12-06-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego planowania podstawowych strategii żywieniowych wspierających cele treningowe klientów. Uczestnik nabeździe wiedzę z zakresu bilansu energetycznego, makroskładników oraz zasad redukcji tkanki tłuszczowej i budowy masy mięśniowej, a także rozwinie umiejętność przeprowadzania wywiadu żywieniowego, analizowania błędów żywieniowych oraz tworzenia prostych planów dietetycznych z wykorzystaniem gotowych schematów pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozumie zasady bilansu energetycznego oraz rolę diety w efektach treningowych	Wyjaśnia pojęcie bilansu energetycznego i jego znaczenie w redukcji oraz budowie masy	Test teoretyczny
Zna funkcje makroskładników i zasady ich komponowania w diecie	Opisuje rolę białek, tłuszczów i węglowodanów oraz ich proporcje w zależności od celu	Test teoretyczny
Zna podstawowe strategie redukcji tkanki tłuszczowej i budowy masy mięśniowej	Wymienia i charakteryzuje strategie żywieniowe stosowane w pracy z klientem	Test teoretyczny
Zna zasady prowadzenia wywiadu żywieniowego i analizy błędów klientów	Opisuje etapy wywiadu i wskazuje typowe błędy żywieniowe	Test teoretyczny
Przeprowadza wywiad żywieniowy z klientem	Prawidłowo prowadzi rozmowę, analizuje nawyki i identyfikuje błędy	Obserwacja w warunkach symulowanych
Tworzy podstawowy plan żywieniowy dopasowany do celu klienta	Opracowuje plan zgodny z założeniami energetycznymi i celem klienta	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Program

Dzień 1 (8h):

- Bilans energetyczny i rola diety w efektach
- Makroskładniki w praktyce
- Wywiad żywieniowy – warsztat
- Tworzenie pierwszych planów

Dzień 2 (8h):

- Strategie redukcji tkanki tłuszczowej
- Budowa masy mięśniowej
- Case studies klientów
- Szablony i checklisty diet
- Walidacja

Zajęcia prowadzone w ramach szkolenia będą realizowane metodami interaktywnymi i aktywizującymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności. Szkolenie składa się z części zarówno teoretycznej 5h jak i praktycznej 11h.

Usługa jest realizowana w godzinach zegarowych, a przerwy są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Bilans energetyczny i rola diety w efektach	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	13-06-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 -	Przerwa	-	13-06-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 15 Makroskładniki w praktyce	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	13-06-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 15 -	Przerwa	-	13-06-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Wywiad żywieniowy – warsztat	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	13-06-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 15 -	Przerwa	-	13-06-2026	15:00	15:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 Tworzenie pierwszych planów	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	13-06-2026	15:15	17:00	01:45
8 z 15 Strategie redukcji tkanki tłuszczowej	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	14-06-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 -	Przerwa	-	14-06-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 15 Budowa masy mięśniowej	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	14-06-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 15 -	Przerwa	-	14-06-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Case studies klientów	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	14-06-2026	13:30	15:00	01:30
13 z 15 -	Przerwa	-	14-06-2026	15:00	15:15	00:15
14 z 15 Szablony i checklisty diet	Zajęcia	MARIUSZ ŁUGIEWICZ	14-06-2026	15:15	16:30	01:15
15 z 15 -	Walidacja	-	14-06-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 771,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 440,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

MARIUSZ ŁUGIEWICZ

Od 12 lat pasjonat zdrowego, a przede wszystkim racjonalnego odżywiania. Swoje doświadczenie zdobywał poprzez wieloletnie doradztwo dietetyczne i suplementacyjne dla sportowców, oraz amatorów. W latach 2016-2019 manager jednego z największych sklepów z suplementami diety w Polsce. Na przestrzeni lat swoją wiedzę służył również wielu firmom suplementacyjnym. W swojej zawodowej karierze pracował przy akcjach odchudzających, dzięki którym dziesiątki osób osiągnęły wymarzone cele. Interesują go wszystkie formy ruchowe, ale jego pasją są sporty sylwetkowe. Swoją wiedzę oraz doświadczenie udokumentował startem w debiutach kulturystycznych federacji IFBB w kategorii Mens's Physique. Od tamtej pory towarzyszy mu motto „Celem nie jest bycie lepszym od kogoś innego, lecz bycie lepszym od tego, kim samemu było się wcześniej.”

Ukończone szkolenia:

- Trener Personalny PTA
- Rola żywienia w zaburzeniach funkcji seksualnych
- Dietetyka sportowa – obalamy mity i magiczne teorie
- Dialog Motywujący jako technika pracy dietetyka z pacjentem
- Jelita Kontra Depresja
- Insulinooporność – od zespołu metabolicznego do chorób układu krążenia.

Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w formie on-line

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w formie testu teoretycznego oraz ćwiczeń praktycznych w warunkach symulowanych, przygotowanych przez osobę walidującą.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystąpią do testu, a zebrane arkusze zostaną przekazane do oceny osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie prześle efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień na podstawie art. 82 ust 3 ustawy z dnia 11 marca 2004. o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. 2022 r., poz. 931 ze zm.) - § 3 ust. 1 pkt 14

Adres

ul. 28 Pułku Strzelców Kaniowskich 61/63/3,2
90-558 Łódź
woj. łódzkie

Szkolenie odbywa się w lokalu dostosowanym do potrzeb uczestników. Na miejscu dostępna jest winda, co umożliwia swobodny dostęp osobom z ograniczoną mobilnością.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Julia Galusińska

E-mail julia.galusinska@business-land.pl

Telefon (+48) 730 009 454